



Eksplorasi Teologis Tentang Spiritualitas Pagi Hari Dalam Kitab Mazmur dan Implikasinya bagi Pembentukan Karakter Mahasiswa STT Ebenhaezer Tanjung Enim

Jeane Paath^a, Ester Cecilia Simamora^b

^{a,b}Sekolah Tinggi Theologia Ebenhaezer Tanjung Enim, Sumatera Selatan, Indonesia

email: paathjeane@gmail.com^a, emailpenulis2@gmail.com^b

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Dikirim, 10 Juni 2025

Direvisi, 10 Desember 2025

Diterima, 18 Desember 2025

Terbit, 21 Desember 2025

Kata kunci:

Spiritualitas Pagi, Kitab Mazmur, Pembentukan Karakter, Mahasiswa Teologi, Teologi Praktis

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan pembentukan karakter mahasiswa teologi yang tidak hanya menekankan aspek akademik, tetapi juga kedewasaan spiritual melalui ritme hidup rohani yang sehat. Masalah yang terjadi dikalangan mahasiswa adalah lemahnya konsistensi disiplin rohani, oleh karena kurangnya pola pembinaan yang terstruktur, serta lemahnya kesadaran akan pentingnya pertumbuhan spiritual. Hal ini memerlukan penyelidikan lebih lanjut untuk menemukan Solusi yang tepat untuk mengatasinya. Dalam kaitan itu, penelitian ini menawarkan spiritualitas pagi hari dalam Kitab Mazmur sebagai pola pembentukan karakter rohani mahasiswa yang dipandang efektif. Tujuan penelitian ini adalah mengeksplorasi makna teologis spiritualitas pagi hari dalam Mazmur serta menganalisis implikasinya terhadap pembentukan karakter mahasiswa STT Ebenhaezer Tanjung Enim. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif-teologis melalui studi kepustakaan dan analisis hermeneutik bibilika. Hasil penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas pagi hari menumbuhkan karakter inti seperti kerendahan hati, disiplin rohani, integritas, dan ketekunan melalui ritme doa, meditasi, dan kesadaran akan kasih setia Allah yang diperbarui setiap hari.

Keywords:

Morning Spirituality, the Book of Psalms, Character Formation, Theology Students, Practical Theology

A B S T R A C T

This research is motivated by the need for character development in theology students that emphasizes not only academic aspects but also spiritual maturity through a healthy spiritual rhythm. The problem that occurs among students is the weak consistency of spiritual discipline, due to the lack of a structured development pattern, and a weak awareness of the importance of spiritual growth. This requires further investigation to find the right solution to overcome it. In this regard, this study proposes morning spirituality in the Book of Psalms as a pattern of spiritual character formation for students that is considered effective. The purpose of this research is to explore the theological meaning of morning spirituality in the Psalms and to analyze its implications for the character formation of students at STT Ebenhaezer Tanjung Enim. The research method used is a qualitative-theological approach through literature study and biblical hermeneutical analysis. The findings show that morning spirituality fosters core character traits such as humility, spiritual discipline, integrity, and perseverance through rhythms of prayer, meditation, and awareness of God's steadfast love renewed each day.

PENDAHULUAN

Karakter dan spiritualitas merupakan dua hal yang penting dan saling berkaitan erat dalam membentuk kepribadian orang Kristen. Dalam hal ini, cerminan karakter orang Kristen hanya dapat dimungkinkan melalui keintimannya dengan Tuhan sebagai wujud dari spiritualitasnya.¹ Mutak menekankan korelasi antara keduanya bahwa, perkembangan karakter dapat dilakukan melalui disiplin rohani.² Hal ini penting sebab umat Allah dituntut untuk hidup menurut gambar dan rupa Allah sebagai landasan hidupnya, karena itu karakternya harus mencerminkan prinsip tersebut. Dalam konteks inilah spiritualitas sangat diperlukan. Terkait dengan itu, Pratt menekankan bahwa, tanpa pelipatgandaan spiritual orang percaya akan gagal memenuhi tujuan dasarnya di dunia ini, yaitu menyerupai gambar Allah sebagai karakter utamanya.³ Hal ini menunjukkan bahwa, spiritualitas memegang peranan penting bagi pembentukan karakter. Salah satu bentuk spiritualitas yang penting adalah spiritualitas pagi hari melalui doa, penyembahan dan perenungan firman Tuhan.

Dalam praktek iman umat Allah, Alkitab memberi perhatian khusus tentang spiritualitas pagi hari. Menurut Kusradi dkk., Dalam Perjanjian Lama, gagasan tentang formasi karakter melalui pola rohani memiliki kontribusi signifikan dalam pembentukan karakter dan kepemimpinan yang lembut namun tegas suatu dimensi moral yang juga relevan bagi mahasiswa teologi.⁴ Tradisi Ibrani, khususnya kitab Mazmur menyediakan sejumlah kesaksian bahwa pagi hari merupakan waktu signifikan untuk doa, permohonan, refleksi, dan penyembahan. Yesus sendiri mempraktekkan pagi hari sebagai waktu untuk berdoa (Mrk. 1:35). Pemilihan waktu itu pun memiliki alasan yang penting dalam membangun rekasi dengan Bapa.⁵ Hingga saat ini, kebiasaan bersekutu dengan Tuhan di pagi hari menjadi hal yang penting dalam kehidupan umat Allah untuk membangun spiritualitas dan karakternya.

Meskipun demikian, kelemahan pada disiplin spiritualitas pagi hari pun tampak dalam kehidupan orang Kristen, khususnya di kalangan mahasiswa sekolah. Beberapa penelitian menunjukkan masalah tersebut, misalnya penelitian Paath dan Ziliwu yang mengungkapkan bahwa, sebagian mahasiswa kurang memahami disiplin rohani, khususnya mahasiswa yang telah menerima sanksi institusi. Karena itu penelitian ini menawarkan landasan teologis bagi disiplin rohani yang bersifat terus-menerus dan berorientasi pada

¹ Syalam Hendky Hasugian and Johanes Waldes Hasugian, "Spiritualitas Pendidikan Kristen Dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik," *Ragula Fidei: Jurnal Pendidikan Agama Kristen* 6, no. 1 (2021): 24–32, <https://doi.org/10.33541/rfidei.v6i1.70>.

² Alfius Areng Mutak, "Disiplin Rohani Sebagai Praktek Ibadah Pribadi," *Sola Gratia: Jurnal Teologi Biblika Dan Praktika* 4, no. 1 (2016): 1–24, <https://doi.org/10.47596/solagratia.v4i1.45>.

³ Richard L. Pratt, *Dirancang Bagi Kemuliaan: Apa Yang Telah Allah Mungkinkan Untuk Terjadi Pada Diri Kita*, 3rd ed. (Surabaya: Momentum, 2009), 37.

⁴ Sri Wahyuni Kusradi, Marlon Butarbutar, and Jeane Paath, "'Dekapan Kesakitan Tuhan' Dalam Kitab Para Nabi Sebagai Model Fatherhood Leadership: 'God's Pain Embrace' In The Book of The Prophets as The Fatherhood Leadership Model," *PASCA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 17, no. 2 (November 2021): 121–33, <https://doi.org/10.46494/psc.v17i2.156>.

⁵ Bendris Tazuno and Sariyanto Sariyanto, "Keteladanan Yesus Melalui Doa Berdasarkan Injil Matius 14:23 Dan Relevansinya Bagi Pemimpin Jemaat Di Era Society 5.0," *SOLA GRATIA: Jurnal Teologi Biblika dan Praktika* 5, no. 1 (July 2024): 233–54, <https://doi.org/10.47596/sgr.v5i1.272>.

kebenaran serta keadilan, sebagaimana termaktub dalam hukum, wahyu, dan janji Allah.⁶ Selain itu, peneliti lain seperti Nainggolan dkk., menekankan tentang pentingnya pembentukan spiritualitas melalui ibadah dalam konteks STFT Jakarta dengan salah satu penekanan pada doa pagi. Penelitian ini menunjukkan bahwa, kehadiran mahasiswa dalam aktifitas tersebut belum maksimal karena kurangnya disiplin diri dan faktor-faktor eksternal lainnya.⁷ Kenyataan tersebut dapat ditemukan juga dibanyak tempat lainnya, karena perlu dikaji untuk memberikan solusi yang tepat untuk mengatasinya.

Penelitian tentang spiritualitas dalam kitab Mazmur telah dilakukan oleh peneliti terdahulu yaitu, penelitian Indria dengan penekanan pada ketahanan spiritualitas dalam dunia bisnis modern berbasis Mazmur 55.⁸ Selain itu, Puling, dkk., menyoroti Mazmur sebagai doa dan puji dalam kaitan dengan dinamika emosi.⁹ Penelitian berikut dilakukan oleh Simanjuntak dan Bangun dengan fokus pada pemulihan rohani melalui Mazmur yang berlandas pada ketabahan Daud.¹⁰ Banyak penelitian lain serupa telah dilakukan, tetapi penulis belum menemukan studi yang secara spesifik mengkaji bagaimana spiritualitas pagi hari dalam Mazmur dapat menjadi model atau kerangka bagi pembentukan karakter mahasiswa. Kesenjangan inilah yang menjadi *novelty* dari penelitian ini.

Penelitian ini penting sebagai solusi untuk mengatasi kesenjangan akademik dan pedagogis di lingkungan pendidikan teologi, seperti halnya STT Ebenhaezer yang memerlukan pendekatan formasi yang tidak hanya berkutat pada ranah kognitif saja, tetapi juga berakar pada ritme rohani yang teratur dan teologis. Dengan demikian, masalah utama dalam penelitian ini adalah melakukan eksplorasi teologis dan aplikatif mengenai bagaimana konsep spiritualitas pagi hari dalam Mazmur dapat diadaptasi sebagai pola pembentukan karakter mahasiswa teologi secara sistematis, intentional, dan relevan dengan kebutuhan formasi rohani masa kini.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji dan merumuskan spiritualitas pagi hari dalam kitab Mazmur sebagai landasan teologis yang dapat diimplementasikan secara pedagogis dalam proses pembentukan karakter mahasiswa STT Ebenhaezer. Berdasarkan hal itu, maka penulis menggali makna spiritualitas pagi hari dalam Mazmur serta menganalisis bagaimana aktualisasi ritme devosi pagi dapat berkontribusi pada pembentukan mahasiswa

⁶ Jeane Paath, Wince Ziliwu, 'Disiplin Rohani Bagi Mahasiswa STT Ebenhaezer: Prespektif Dalam Perjanjian Lama', *Manna Rafflesia*, 9.1 (2023), doi:<https://doi.org/10.38091/man Raf.v9i2.301>.

⁷ Alon Mandimpu Nainggolan, Donald Steven Keryapi, and Mersi Langga, "Ibadah bagi Pembentukan Spiritualitas," *Jurnal Misioner* 5, no. 1 (May 2025): 63-90, <https://doi.org/10.51770/jm.v5i1.223>.

⁸ Maria Shanti Indrias, "Membangun Ketahanan Spiritual dalam Dunia Bisnis Modern: Sebuah Pendekatan Teologis Naratif Berbasis Mazmur 55," *Pistis: Jurnal Teologi Terapan* 25, no. 1 (June 2025): 20-31, <https://doi.org/10.51591/pst.v25i1.187>.

⁹ Isak Petrus Puling, Abraham BT, and Malik Bambangan, "Mazmur sebagai Doa dan Puji: Tafsir Teologis terhadap Dinamika Emosi dalam Kitab Mazmur 146-150," *Jurnal Riset Rumpun Agama dan Filsafat* 4, no. 2 (May 2025): 132-45, <https://doi.org/10.55606/jurrafi.v4i2.5083>.

¹⁰ Sara Pebriani Simanjuntak and Bangun, "Pemulihan Rohani Melalui Mazmur: Ketabahan Daud Sebagai Landasan Spiritualitas dalam Pendidikan Agama Kristen dan Pembangunan Dimensi Kemanusian," *Jurnal Transformasi Pendidikan Modern* 6, no. 3 (2025): 148-62.

yang matang secara spiritual, berintegritas, dan memiliki kepekaan teologis serta etis dalam konteks kepemimpinan dan pelayanan gerejawi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif-teologis melalui studi kepustakaan dan analisis hermeneutik biblika.¹¹ Pendekatan ini memungkinkan penafsiran makna spiritualitas pagi dalam Mazmur secara historis, literer, dan teologis, terutama melalui penelusuran struktur puisi, simbol liturgis, dan istilah “pagi” dalam Mazmur sejalan dengan penekanan Paath & Ziliwu bahwa fondasi teologis Perjanjian Lama menjadi dasar pembinaan disiplin rohani mahasiswa.¹² Metode ini juga sejalan dengan penelitian kualitatif-deskriptif Kusradi dkk, yang menggunakan analisis hermeneutik untuk mengonstruksi konsep teologis dari teks nabi-nabi.

Secara prosedural, penelitian memanfaatkan tiga sumber utama: teks Mazmur, literatur akademik, dan dokumentasi institusi. Analisis dilakukan melalui empat tahap historis-literer, teologis, aplikatif, dan sintesis konseptual seperti pendekatan dalam studi Korompis dkk. mengenai misi mahasiswa yang menekankan korelasi antara teologi dan formasi karakter. Model aplikatif ini juga mengikuti pola penelitian mengenai inkarnasi Yesus sebagai model penginjilan multikultural.¹³ Validitas penelitian dijaga melalui triangulasi sumber dan konsistensi tematik, sebagaimana dianjurkan dalam kajian teologi sistematis untuk membangun ekklesiologi multikultural.¹⁴ Dengan demikian, metode ini menghasilkan kajian mendalam mengenai spiritualitas pagi dalam Mazmur serta implikasinya bagi pembentukan karakter mahasiswa secara holistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kajian Hermeneutis Spiritualitas Pagi Hari dalam Kitab Mazmur Teologi Mazmur tentang Kehidupan Rohani

Teologi Mazmur menegaskan bahwa Kitab Mazmur bukan sekadar kumpulan puisi atau nyanyian religius, melainkan sebuah buku doa dan penyembahan yang sangat mendalam dalam kehidupan rohani orang percaya. Dalam kajian teologis kontemporer,

¹¹ Tia Aulia, “Pemahaman Tentang Metode Penelitian Kualitatif,” *Uptjurnal.umsu.ac.id, Unit Pengelola Jurnal Ilmiah*, 2025, <https://uptjurnal.umsu.ac.id/pemahaman-tentang-metode-penelitian-kualitatif>.

¹² Jeane Paath, Wince Ziliwu, ‘Disiplin Rohani Bagi Mahasiswa STT Ebenhaezer: Prespektif Dalam Perjanjian Lama’.

¹³ Febriaman Lalaziduhu Harefa, Jeane Paath, and David Baluseda, “Pelayanan Misi Mahasiswa STT Ebenhaezer Kepada Masyarakat Suku Enim Menggunakan Paradigma Misi David J. Bosc,” *HUPERETES: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 4, no. 1 (December 2022): 41–55, <https://doi.org/10.46817/huperetes.v4i1.130>.

¹⁴ Febriaman Lalaziduhu Harefa, “Teologi Sistematis Dalam Membangun Ekklesiologi Multikultural Di Indonesia,” *Mitra Sriwijaya: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 5, no. 2 (December 2024): 164–81, <https://doi.org/10.46974/ms.v5i2.123>.

Mazmur dipahami sebagai sarana komunikasi yang jujur antara manusia dan Allah mencakup ungkapan kelemahan, harapan, rasa syukur, dan penyerahan diri. Menurut Penggu dan Budiman, Mazmur menampilkan tiga jenis doa utama: permohonan (*supplication*), ucapan syukur, dan iman.¹⁵ Mereka menyimpulkan bahwa doa dalam Mazmur bukan sekadar ritual, tetapi merupakan relasi pribadi yang hidup antara pemazmur dan Tuhan.

Struktur spiritualitas Mazmur dapat dilihat melalui beberapa tema dominan, yakni keluhan, syukur, penyembahan, dan penyerahan. Pertama, tema keluhan (*lament*) sering muncul dalam Mazmur sebagai ekspresi rasa sakit, kesedihan, atau keterasingan dari Allah. Mazmur keluhan tidak hanya mengeluh, tetapi juga berdoa, mengungkapkan kepercayaan akan pendengaran Allah, dan sering diakhiri dengan tekad untuk tetap memuji.¹⁶ Dalam analisis bentuk (*form criticism*), Sin mengidentifikasi Mazmur Keluhan sebagai bentuk di mana pemazmur menuangkan beban jiwa dan sekaligus mempertahankan relasi dengan Allah melalui doa dan pengakuan iman.¹⁷

Kedua, Mazmur ucapan syukur (*thanksgiving*) menjadi bagian sentral dari teologi rohani pemazmur. Setelah melalui pergumulan dan merasakan pemulihan atau pertolongan Allah, pemazmur menanggapi dengan rasa syukur yang tulus dan pujian. Sin menyebut bahwa Mazmur Ucapan Syukur “lahir oleh karena pengalaman pertolongan Allah yang nyata” dan menjadi sarana rohani bagi komunitas orang percaya untuk mengekspresikan rasa terima kasih atas kebaikan dan keberhasilan intervensi ilahi.¹⁸

Akhirnya, tema penyerahan (*surrender*) muncul ketika pemazmur meletakkan hidup, harapan, dan doa di hadapan Allah dengan sikap rendah hati. Penyerahan ini bukan berarti pasif, melainkan aktif dalam menghadapi realitas hidup: pemazmur menyerahkan perasaan keluhan, kebutuhan, dan aspirasi ke tangan Tuhan, mengakui bahwa Allah-lah pemegang kendali. Analisa bentuk Mazmur menunjukkan bagaimana penyerahan diri ini merupakan bagian dari ibadah yang sehat: pemazmur menjadikan Allah sebagai pusat hidupnya, bahkan di tengah krisis, dan menegaskan komitmen untuk memuji dan percaya meskipun tidak semua doa langsung dijawab dengan cara yang manusia harapkan.¹⁹

Secara keseluruhan, teologi Mazmur tentang kehidupan rohani menegaskan bahwa Mazmur adalah tempat di mana manusia membawa segala aspek eksistensinya kesakitan, sukacita, rasa kagum, dan kerendahan hati ke hadapan Allah. Struktur keluhan, syukur, penyembahan, dan penyerahan membentuk pola doa yang integral: pemazmur tidak hanya mengeluh atau menyembah, tetapi membangun hubungan yang dinamis dengan Allah, di

¹⁵ Ilenus Penggu and Sabda Budiman, “Kajian Teologi Tentang Doa Dalam Kitab Mazmur Dan Implementasinya Bagi Orang Percaya Pada Masa Kini,” *DAAT: Jurnal Teologi Kristen* 5, no. 2 (2024): 17, <https://doi.org/10.51667/djtk.v5i2.1253>.

¹⁶ Sia Kok Sin, ‘Mengalami Allah Melalui Kitab Mazmur’, *Sola Gratia: Jurnal Teologi Biblika Dan Praktika*, 4.1 (2020), doi:10.47596/solagratia.v4i1.48.

¹⁷ Sin, ‘Mengalami Allah Melalui Kitab Mazmur’.

¹⁸ Sin, ‘Mengalami Allah Melalui Kitab Mazmur’.

¹⁹ Panuel Yabes and Paulus Dimas Prabowo, “Ibadah Sakral Berdasarkan Hati Dan Akal: Kajian Teologis Mazmur 100:1-5,” *Hymnos: Jurnal Teologi Dan Keagamaan Kristen* 1, no. 1 (July 2025): 1-14, <https://doi.org/10.64533/hymnos.v1i1.7>.

mana doa menjadi gaya hidup rohani. Dengan demikian, bagi orang percaya hari ini, Mazmur tidak hanya relevan sebagai teks kuno tetapi sebagai inspirasi dan model dalam kehidupan rohani yang tulus, imersif, dan penuh kebergantungan kepada Tuhan.

Spiritualitas Pagi Hari dalam Kitab Mazmur

Pembahasan mengenai spiritualitas pagi hari dalam Kitab Mazmur dan tradisi biblika merupakan langkah penting untuk memahami bagaimana umat Allah pada masa lampau membangun relasi dengan Tuhan melalui ritme hidup yang teratur, khususnya pada awal hari. Dalam konteks Israel kuno, waktu pagi hari tidak hanya dipahami sebagai permulaan aktivitas harian, tetapi juga sebagai momen teologis yang sarat makna waktu ketika manusia mempersempahkan diri, mengarahkan hati kepada Tuhan, dan memperbarui kepercayaannya akan penyertaan ilahi. Kitab Mazmur mencerminkan pola spiritualitas ini melalui serangkaian doa, seruan, dan pengakuan iman yang memperlihatkan betapa sentralnya perjumpaan dengan Allah pada waktu pagi bagi kehidupan rohani umat percaya.

Spiritualitas pagi hari mencakup praktik berdoa, merenungkan Tuhan, dan mempersempahkan hati pada awal hari adalah bagian fundamental dari tradisi rohani Israel kuno dan tercermin kuat dalam Mazmur. Sebagai *“Book of Prayers”*, Mazmur menandai pagi sebagai momen teologis khas: tempat perjumpaan manusia dengan Allah, ekspresi penyerahan diri, dan harapan untuk penyertaan dan pemulihan. Melalui analisis konseptual tradisi biblika dan teologi Mazmur, spiritualitas pagi dapat dipahami sebagai disiplin rohani yang sangat mengakar dalam warisan Israel dan relevan bagi pembentukan karakter orang percaya masa kini.

Pertama, dalam tradisi Israel kuno, praktik morning devotion bukanlah sekadar kebiasaan pribadi, tetapi bagian dari kehidupan liturgis dan religius sehari-hari. Dalam sistem ibadah kuno, doa pagi memiliki kedudukan yang penting, serupa dengan persembahan pagi yang dilakukan oleh para imam. Hal ini tercermin dalam interpretasi modern yang menunjukkan bahwa *“memesan doa pagi”* (*order my prayer*) dalam Mazmur 5:3 sebanding dengan tata cara imam yang *“menyusun”* persembahan pagi mereka. Seorang pengkhottbah modern menggarisbawahi bahwa keutamaan doa pagi dalam ayat ini sangat ditekankan melalui pengulangan *“in the morning”*.²⁰ Hal ini menunjukkan bahwa bagi pemazmur, waktu pertama dalam hari adalah saat paling prioritas untuk menghadirkan suara kepada Tuhan.

Kedudukan doa pagi dalam tradisi ibadah kuno juga berkaitan dengan praktik harian orang Israel yang memiliki ritme liturgis. Dalam tradisi Yahudi, misalnya, terdapat doa pagi (*Shacharit*) yang menjadi bagian dari ibadah bersama di sinagoga dan doa pribadi setelah bangun tidur.²¹ Meskipun praktik ini berkembang lebih formal di periode rabinik, akar-akar

²⁰ Shawn Thomas, ‘The Discipline of Morning Prayer’ (Psalm 5:3 Sermon), Education, *Shawn Thomas*, 2015, <https://shawnthomas.com/2015/05/03/the-discipline-of-morning-prayer-psalm-53-sermon-2>, [accessed 15 November 2025].

²¹ Yaakov Paley, “Morning Devotions,” Education, *Www.Chabad.Org*, 2006, https://www.chabad.org/library/article_cdo/aid/1541583/jewish/Morning-Devotions.

teologisnya tersambung dengan kesadaran biblis bahwa pagi adalah “waktu pertama” untuk mendekat kepada Allah.

Kedua, teologi Mazmur mengangkat makna waktu pagi sebagai momen rohani yang sangat kaya, terutama dalam hal menghadap Tuhan, penyerahan diri, dan harapan baru. Dalam Mazmur, pemazmur sering menyatakan bahwa pada pagi hari ia memanggil Allah, menaruh harapannya, dan menawarkan doa serta puji. Sebagai contoh, pernyataan “Tuhan, pada waktu pagi Engkau mendengar seruanku” menjadi ungkapan kegeraman sekaligus keyakinan bahwa Allah menyimak panggilan umat-Nya di awal hari.²² Tradisi teologis menafsirkan ini sebagai simbol kebergantungan manusia pada Allah sejak awal hari bukan menunggu kesulitan datang, tetapi proaktif menyerahkan suara dan hidup kepada Allah sejak pagi.

Dari perspektif penyerahan diri, waktu pagi hari dalam Mazmur juga mencerminkan sikap rendah hati dan penyerahan total. Pemazmur tidak hanya menyeru dalam doa, tetapi “mengatur persembahan” cara metaforis menyatakan bahwa apa pun yang dibawa pada pagi hari (keluh, permohonan, syukur, harapan) ditempatkan di hadapan Allah sebagai persembahan rohani. Dalam pengertian ini, spiritualitas pagi adalah tindakan sadar untuk mempersembahkan hidup seseorang bukan setelah aktivitas, melainkan di awal sebagai bentuk komitmen dan ketaatan kepada Allah.

Selain itu, pagi sebagai simbol harapan baru sangat kuat dalam Mazmur. Memulai hari dengan Allah berarti mengakui bahwa setiap pagi menawarkan anugerah baru: belas kasihan-Nya segar, penyertaan-Nya dijanjikan, dan masa depan dibentangkan dengan kemungkinan berkat dan pemulihan. Dalam teks Mazmur tradisional, ungkapan harapan pada pagi hari melambangkan orientasi teologis: manusia menanti penyertaan Tuhan, mempercayai bahwa Dia mendengar dan memulihkan. Penafsiran praktis dari tradisi ini menegaskan bahwa doa pagi bukan sekadar rutinitas, tetapi esensi ritme hidup iman menghidupi harapan Allah sejak pagi, dan membiarkan harapan ini membentuk cara seseorang menghadapi tantangan sepanjang hari.

Penelitian teologis modern memperkuat nilai spiritualitas Mazmur ini. Sebagai contoh, dalam tesis doktoral yang dilakukan oleh Fergus Macdonald di University of Edinburgh, ditemukan bahwa meditasi kreatif atas mazmur-mazmur tertentu memungkinkan orang muda memasuki “perjalanan spiritual pagi” yang mendalam di mana mereka bukan hanya menyatakan keluh, tetapi juga membangun kepercayaan teologis dan harapan moral melalui momen-momen kontemplatif.²³ Lebih lanjut, riset lain menyoroti bagaimana Mazmur mendukung “vitalitas pelayanan” karena para pemimpin rohani memulai hari mereka dalam

²² June Frances Dickie, ‘Performing Psalms Of Lament: Does God (Off-Stage) Respond To The Complainant’s Cry?’, *Scriptura*, 119.1 (2020), doi:10.7833/119-1-1601.

²³ Fergus Alexander James Macdonald, ‘The Psalms and Spirituality A Study of Meditative Engagement with Selected Psalms Among Edinburgh Students’ (unpublished Thesis, University of Edinburgh, 2007).

doa dan pemikiran mazmur,²⁴ sehingga mendapatkan tenaga rohani dan teologis untuk melayani.

Eksplorasi Teologis Spiritualitas Pagi Hari terhadap Pembentukan Karakter Mahasiswa Teologi

Spiritualitas pagi hari sebagai suatu disiplin rohani memiliki implikasi yang signifikan terhadap pembentukan karakter mahasiswa, khususnya mereka yang sedang menempuh proses pendidikan teologis. Melalui ritme doa, perenungan firman, dan praksis kesadaran akan kehadiran Allah di awal hari, mahasiswa dibentuk untuk memiliki orientasi hidup yang lebih terarah, integritas yang kokoh, serta kepekaan spiritual yang mendalam dalam menjalani panggilan akademik maupun pelayanan.

Eksplorasi Teologis terhadap Spiritualitas Pagi Hari

Spiritualitas pagi merupakan salah satu bentuk disiplin rohani yang memiliki pengaruh besar dalam pembentukan karakter individu, termasuk mahasiswa teologi yang sedang menempuh proses pendidikan spiritual dan intelektual. Dalam perspektif teologis, pagi tidak hanya dipahami sebagai waktu fisik, melainkan simbol momen pembaruan, penyerahan diri, dan orientasi hidup yang dikembalikan kepada Allah. Mazmur sebagai kitab doa umat Israel menunjukkan bagaimana pemazmur memulai hari dengan kesadaran akan kehadiran Allah, memohon penyertaan-Nya, serta meletakkan seluruh kehidupan di hadapan Sang Pencipta. Spiritualitas seperti ini bukan sekadar aktivitas rohani, tetapi sebuah ritme hidup yang membentuk habitus, sehingga berdampak langsung pada karakter seseorang. Dengan demikian, memahami implikasi spiritualitas pagi menjadi penting dalam proses pembinaan mahasiswa teologi, yang tidak hanya dituntut memiliki pengetahuan teologi, tetapi juga karakter Kristiani yang kokoh.

Salah satu aspek utama dari spiritualitas pagi adalah sikap kebergantungan penuh kepada Allah. Dalam Mazmur, pemazmur berulang kali menyatakan bahwa pada waktu pagi ia mengarahkan hatinya kepada Tuhan dan menantikan jawaban-Nya (Mzm. 5:3). Kebergantungan ini menunjukkan bahwa awal hari adalah momen penting untuk menyadari keterbatasan manusia dan menyerahkan seluruh hidup ke dalam tangan Allah. Spiritualitas seperti ini menanamkan nilai kerendahan hati, kesadaran diri, dan ketaatan dalam diri pelakunya. Dalam kajian teologis dijelaskan bahwa spiritualitas yang sehat selalu dimulai dengan pengakuan akan keterbatasan manusia dan kebutuhan akan Allah. Ia menegaskan bahwa doa pagi merupakan “tindakan teologis yang menempatkan Allah sebagai pusat keputusan harian,” sehingga berdampak langsung pada moralitas dan karakter orang

²⁴ Justin Taylor, “How the Psalms Both Express and Shape the Emotions of God’s People,” Education, *Thegospelcoalition*, 2011, <https://www.thegospelcoalition.org/blogs/justin-taylor/how-the-psalms-both-express-and-shape-the-emotions-of-gods-peopl>.

percaya.²⁵ Sikap kebergantungan ini, jika dihidupi secara konsisten oleh mahasiswa, akan membentuk karakter yang tidak sompong, tidak bersandar pada kemampuan akademik semata, tetapi pada penyertaan Allah. Lebih lanjut, P. J. Verkuyl dalam kajian spiritualitas menyebutkan bahwa ritme doa pagi menolong seseorang hidup dalam kesadaran transendensi menyadari bahwa manusia tidak berjalan berdasarkan kekuatannya sendiri. Kesadaran ini melatih mahasiswa hidup berhikmat, berhati-hati dalam memilih tindakan, serta bertanggung jawab terhadap pembentukan dirinya.²⁶ Dengan demikian, teologi kebergantungan kepada Allah setiap pagi bukanlah teori abstrak, tetapi praktik rohani yang membentuk dasar karakter Kristiani.

Selain itu, dimensi penting lain dari spiritualitas pagi adalah pemahaman bahwa pagi merupakan simbol anugerah baru. Dalam Mazmur 90:14, pemazmur memohon, "Kenyangkanlah kami di waktu pagi dengan kasih setia-Mu," menunjukkan bahwa pagi dilihat sebagai waktu di mana kasih setia Allah diperbaharui bagi umat-Nya. Pandangan ini menegaskan bahwa setiap pagi adalah kesempatan baru yang diberikan Allah untuk memperbaiki hidup, bertumbuh dalam kebenaran, dan memperbarui dedikasi rohani. Doa pagi dalam teologi Ibrani dipahami sebagai "tanda kesinambungan kasih setia Allah," karena hari baru melambangkan tindakan pemeliharaan Allah terhadap ciptaan-Nya.²⁷ Pemahaman teologis ini memberi fondasi penting bagi mahasiswa bahwa hidup adalah anugerah, sehingga karakter seperti rasa syukur, kerendahan hati, dan tanggung jawab etis dapat bertumbuh dengan lebih stabil. Dalam tradisi spiritual Kristen, pemaknaan pagi sebagai anugerah baru menolong mahasiswa membangun pola pikir positif dan resilien. Ketika seseorang menyadari bahwa setiap hari adalah pemberian Allah, ia lebih mampu mengelola kegagalan, tekanan akademik, dan konflik interpersonal. Karakter seperti ketekunan dan pengendalian diri terbentuk karena pemahaman bahwa kesempatan untuk berubah selalu tersedia. Dengan demikian, kesadaran akan anugerah baru di pagi hari menjadi elemen penting dalam pembentukan karakter mahasiswa teologi.

Spiritualitas pagi juga memainkan peran penting dalam membentuk orientasi hidup seseorang. Orientasi hidup merujuk pada arah, tujuan, dan nilai yang memandu perilaku. Mahasiswa teologi dengan ritme spiritual teratur cenderung memiliki orientasi hidup yang stabil dan berfokus pada nilai-nilai kerajaan Allah, seperti kesetiaan, pelayanan, dan integritas.²⁸ Orientasi hidup yang dibentuk melalui spiritualitas pagi bekerja seperti kompas batin. Ketika seseorang memulai hari dengan doa, pembacaan Mazmur, atau meditasi rohani, ia sedang menyelaraskan kembali nilai dan tujuan dengan kehendak Allah. Dalam konteks mahasiswa teologi, orientasi hidup yang benar sangat penting karena mereka sedang

²⁵ Imanuel Herman Prawiromaruto, Kalis Stevanus, 'Pendidikan Karakter Kristen Melalui Pengutamaan Formasi Rohani' 38.

²⁶ P. J. Verkuyl, *Spiritualitas Dalam Kehidupan Orang Percaya*, 1st edn (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2008), 72.

²⁷ Sin, 'Mengalami Allah Melalui Kitab Mazmur' 27.

²⁸ Imanuel Herman Prawiromaruto, Kalis Stevanus, 'Pendidikan Karakter Kristen Melalui Pengutamaan Formasi Rohani' 17.

dipersiapkan menjadi pemimpin rohani di masa depan. Dalam perspektif psikologi Kristen, James Loder menyebut spiritualitas sebagai “dinamika transformasional” yang mengarahkan struktur batin manusia kepada tujuan hidup yang lebih tinggi.²⁹ Ketika spiritualitas pagi hari dilakukan secara konsisten, nilai-nilai Kristiani semakin terinternalisasi dan membentuk identitas rohani yang kuat. Karakter seperti integritas, kesiapsediaan melayani, dan ketulusan tidak muncul begitu saja, tetapi lahir dari orientasi hidup yang setiap hari diarahkan kepada Allah melalui praktik rohani pagi.

Spiritualitas pagi dalam tradisi Mazmur juga mengintegrasikan beberapa unsur penting: doa, meditasi, syukur, dan permohonan. Unsur-unsur ini saling melengkapi, membangun spiritualitas yang holistik. Mazmur menunjukkan bahwa pemazmur memulai hari dengan berseru kepada Allah (doa), merenungkan firman-Nya (meditasi), mengucap syukur atas kasih setia-Nya, dan mengajukan permohonan untuk tuntunan sepanjang hari. Hal tersebut penting bagi praktek hidup mahasiswa teologi dalam membentuk karakter yang berkenan kepada Allah. Studi lain menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kebiasaan doa dan meditasi pagi menunjukkan tingkat pengendalian diri dan kedamaian batin yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak.³⁰ Integrasi doa, meditasi, syukur, dan permohonan membentuk karakter yang matang: rendah hati, penuh kasih, tidak mudah gelisah, dan mampu mengambil keputusan bijaksana. Dalam pendidikan teologi, karakter seperti ini sangat penting agar mahasiswa tidak hanya berpengetahuan, tetapi juga dewasa secara spiritual dan moral.

Pembentukan Karakter Secara Teologis

Pembentukan karakter merupakan aspek fundamental dalam perkembangan manusia yang mencakup dimensi psikologis, moral, dan spiritual. Dalam ranah psikologi, karakter dipahami sebagai kumpulan sifat moral dan etis yang relatif stabil dan membentuk pola perilaku seseorang. Karakter bukan sekadar temperamen atau kepribadian, tetapi ekspresi nilai-nilai internal yang mengarahkan tindakan dan keputusan sehari-hari. Lickona seorang tokoh penting dalam psikologi pendidikan karakter, menjelaskan bahwa karakter terdiri dari “*knowing the good, desiring the good, and doing the good*” mengetahui yang baik, menginginkan yang baik, dan melakukan yang baik.³¹ Artinya, karakter mencakup aspek kognitif, afektif, dan tindakan yang saling berkaitan. Pandangan ini diperluas oleh Narvaez yang menegaskan bahwa karakter dibentuk melalui proses internalisasi nilai, latihan kebiasaan, dan lingkungan pendidikan yang mendukung perkembangan moral. Dalam kajiannya, ia menunjukkan bahwa pembiasaan perilaku moral setiap hari memiliki efek signifikan dalam membentuk

²⁹ James E. Loder, *The Transforming Moment: Understanding Convictional Knowing and Spiritual Transformation* (, 1989), 34., 2nd edn (Colorado Springs: Helmers & Howard, 2009), 65.

³⁰ Figo Eden Harpael Trianto, “Pengaruh Menyanyikan Lagu Rohani Terhadap Spiritualitas Mahasiswa Teologi Di STTIAA Mojokerto,” *GENEVA: JURNAL TEOLOGI DAN MISI* 14, no. 2 (December 2023): 73–83, <https://doi.org/10.71361/gjtm.v14i2.117>.

³¹ Thomas Lickona, *Educating for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility*, 1st ed. (New York: Bantam Books, 2009).

struktur moral dan afektif seseorang.³² Dengan demikian, teori psikologi menempatkan pembentukan karakter sebagai proses jangka panjang yang membutuhkan latihan, keteladanan, dan konsistensi.

Dalam perspektif teologis, karakter dipahami sebagai wujud keserupaan dengan Kristus yang diwujudkan melalui kehidupan sehari-hari. Teologi Kristen melihat karakter bukan hanya hasil usaha manusia, tetapi juga karya Roh Kudus yang memperbarui hati dan membentuk nilai-nilai Kristen dalam diri orang percaya. Willard dalam bukunya *Renovation of the Heart* menekankan bahwa karakter Kristen adalah “pembentukan batin yang menghasilkan tindakan Kristiani secara spontan,” yaitu tindakan yang lahir dari hati yang diubah oleh kasih karunia. Dalam kajian teologi moral, karakter sering disebut sebagai virtue atau kebajikan, yakni kualitas hidup yang mencerminkan kehendak Allah.³³ Karakter Kristen tidak dapat dipisahkan dari proses pemuridan, sebab pemuridan menempatkan Kristus sebagai model utama bagi kehidupan moral orang percaya. Perspektif ini menunjukkan bahwa teologi memandang karakter sebagai buah transformasi spiritual yang diwujudkan melalui disiplin rohani, ketaatan, dan kesediaan untuk dibentuk oleh firman Tuhan. Dengan demikian, pembentukan karakter Kristen bukan hanya proses psikologis, tetapi proses spiritual yang melibatkan relasi dengan Allah.

Karakter Kristen mencakup sejumlah kebajikan inti yang telah diakui dalam tradisi gereja dan dibahas dalam berbagai penelitian akademik. Salah satu karakter penting adalah disiplin, yang dalam konteks Kristen dipahami sebagai kemampuan mengatur diri sesuai dengan kehendak Allah. Disiplin merupakan unsur penting dalam pembentukan habitus rohani, seperti doa, pembacaan Alkitab, dan pengelolaan waktu. Disiplin rohani berperan besar dalam membentuk spiritualitas mahasiswa teologi dan menstabilkan orientasi hidup mereka.³⁴ Disiplin bukan sekadar mengerjakan rutinitas rohani, tetapi membangun struktur batin yang membantu seseorang tetap setia pada nilai-nilai Kristen di tengah godaan atau tekanan. Dalam psikologi, disiplin diri juga dipandang sebagai prediktor utama keberhasilan akademik dan moral. Walter dalam studinya tentang *self-control* menyatakan bahwa kemampuan menunda keinginan dan mengatur tindakan berhubungan erat dengan karakter yang tangguh dan daya tahan pribadi.³⁵ Dengan demikian, disiplin merupakan kebajikan yang menjadi fondasi bagi pembentukan karakter lainnya.

Selain disiplin, karakter penting lainnya adalah kerendahan hati, yang merupakan inti dari spiritualitas Kristus. Kerendahan hati dalam teologi Kristen dipahami sebagai sikap hati

³² Darcia Narvaez, “Moral Complexity: The Fatal Attraction of Truthiness and the Importance of Mature Moral Functioning,” *Perspectives on Psychological Science* 5, no. 2 (March 2010): 163–81, <https://doi.org/10.1177/1745691610362351>.

³³ Willard Dallas, *Renovation of the Heart: Putting on the Character of Christ*, 1st ed. (Colorado Springs: NavPress, 2002).

³⁴ Ratna Saragih, “Pengaruh Disiplin Rohani Terhadap Karakter Mahasiswa Pendidikan Agama Kristen,” *Jurnal Teologi Cultivation* 6, no. 1 (July 2022): 194–211, <https://doi.org/10.46965/jtc.v6i1.1635>.

³⁵ Mischel Walter, *The Marshmallow Test: Mastering Self-Control*, 1st ed. (New York: Back Bay Books, 2014).

yang menyadari keterbatasan diri dan bersedia belajar dari Allah serta sesama. Thomas Aquinas menyebut kerendahan hati sebagai “pondasi kebajikan,” karena tanpa kerendahan hati seseorang tidak dapat menerima kebenaran dan tidak mampu mendengarkan kehendak Allah. Dalam kajian kontemporer, Karina Schuman at all., menjelaskan bahwa kerendahan hati berkaitan dengan empati, kemampuan menerima kritik, dan sikap yang tidak berpusat pada diri.³⁶ Penelitian ini menunjukkan bahwa kerendahan hati bukan hanya konsep moral, tetapi memiliki dampak psikologis signifikan dalam relasi interpersonal dan stabilitas emosional. Dalam konteks teologi, kerendahan hati adalah respons spiritual terhadap kasih karunia Allah, sebagaimana dijelaskan oleh Paulus dalam Filipi 2:5-8 tentang Kristus yang merendahkan diri. Karena itu, mahasiswa teologi perlu mengembangkan kerendahan hati sebagai bagian dari pembentukan karakter, agar tidak terperangkap dalam arogansi intelektual atau sikap superioritas rohani yang sering muncul dalam lingkungan akademik.

Karakter berikutnya adalah integritas, yang menjadi salah satu kebajikan paling penting dalam kehidupan moral manusia. Integritas berasal dari kata Latin *integer*, yang berarti utuh atau tidak terbagi. Dalam konteks etika Kristen, integritas berarti keselarasan antara keyakinan dan tindakan, serta kesetiaan pada kebenaran dalam segala keadaan. Octavianus menyebut integritas sebagai “identitas moral yang merepresentasikan Kristus dalam perilaku nyata,” dan menegaskan bahwa integritas merupakan syarat utama bagi kepemimpinan Kristen yang sehat.³⁷ Sementara itu, dalam psikologi, integritas dikaitkan dengan kejujuran, konsistensi nilai, dan komitmen pada tujuan moral. Tangney menunjukkan bahwa individu yang memiliki integritas cenderung menjadi lebih dipercaya, lebih stabil secara emosional, dan memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi.³⁸ Integritas merupakan kebajikan yang sangat penting bagi mahasiswa teologi karena mereka sedang dipersiapkan menjadi pemimpin rohani yang akan menghadapi tantangan moral dalam pelayanan. Tanpa integritas, seluruh proses pendidikan teologi kehilangan makna dan arah.

Kebajikan Kristen lainnya yang tak kalah penting adalah ketekunan, yang merupakan kemampuan untuk tetap bertahan dalam menghadapi rintangan dan kesulitan. Dalam teologi, ketekunan sering dikaitkan dengan pengharapan dan kesetiaan kepada Allah, sebagaimana ditegaskan dalam Roma 5:3-4 bahwa penderitaan menghasilkan ketekunan, dan ketekunan menghasilkan tahan uji. Ketekunan bukan hanya kemampuan bertahan, tetapi juga komitmen untuk terus melangkah dalam iman meskipun menghadapi tantangan. Jonatan Ivan Jemy Lawa menekankan bahwa ketekunan merupakan kebajikan esensial dalam spiritualitas

³⁶ Karina Schumann, Jonah Koetke, and Justin M Ludwig, “Intellectual Humility in the Health and Well-Being Context: Implications for Promoting Positive Client Relationships, Client Receptivity, and Unbiased Information Gathering,” *American Journal of Health Promotion* 36, no. 8 (November 2022): 1414-18, <https://doi.org/10.1177/08901171221125326e>.

³⁷ Lydia E. Octavianus, “Integritas Dalam Melayani Tuhan Menurut 1 Timotius 1:18: Meninjau Pentingnya Kemurnian Iman Dan Hati Nurani,” *Jurnal Teologi Injili* 3, no. 2 (November 2023): 81-93, <https://doi.org/10.55626/jti.v3i2.54>.

³⁸ Jake B. Telkamp and Marc H. Anderson, “Bringing Personality into Ethics: Is a Moral Identity Mainly a Desire to Be Agreeable?,” *Personality and Individual Differences* 244 (October 2025): 113249, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113249>.

pelayanan karena membentuk daya tahan rohani dalam menghadapi tekanan kehidupan dan pelayanan.³⁹ Dalam psikologi, ketekunan disejajarkan dengan grit, sebuah konsep yang dipopulerkan oleh Angela Duckworth. Ia menyatakan bahwa grit gabungan antara ketekunan dan *passion* terhadap tujuan jangka panjang merupakan indikator penting keberhasilan dalam pendidikan dan kehidupan.⁴⁰ Ini menunjukkan bahwa ketekunan tidak hanya penting dalam teologi tetapi juga dalam pembentukan karakter secara umum.

Dalam konteks pendidikan teologi, pembentukan karakter menjadi tujuan utama yang berjalan seiring dengan penguasaan pengetahuan teologis. Pendidikan teologi tidak hanya bertujuan membekali mahasiswa dengan pemahaman doktrinal, hermeneutika, atau sejarah gereja, tetapi membentuk mereka menjadi pribadi yang matang secara moral dan spiritual. Pendidikan teologi harus mencakup dimensi kognitif, afektif, dan moral agar benar-benar menghasilkan lulusan yang siap melayani gereja dan masyarakat dengan karakter Kristiani yang kuat.⁴¹ Disiplin rohani, keteladanan dosen, kehidupan komunitas, dan praktik pelayanan merupakan faktor kunci dalam pembentukan karakter mahasiswa. Pendidikan teologi yang hanya menekankan aspek intelektual berpotensi menghasilkan lulusan yang cerdas tetapi tidak matang secara moral. Karena itu, integrasi antara pembelajaran teologis dan pembentukan karakter harus menjadi prioritas institusi teologi.

Relasi antara ritme hidup rohani dan formasi karakter

Ritme hidup rohani berupa latihan spiritual yang konsisten seperti doa, meditasi, pembacaan Alkitab, dan refleksi sangat berpengaruh terhadap pembentukan karakter seorang Kristen, karena karakter moral dan spiritual sesungguhnya dibentuk dalam pola kebiasaan (habitus) rohani yang berulang. Budiman menegaskan bahwa, kebiasaan rohani bukan sekadar aktivitas ritual, tetapi elemen inti dari etika karakter Kristen; habitus rohani ini memungkinkan individu menumbuhkan kebajikan seperti kerendahan hati, ketekunan, dan tanggung jawab secara berkelanjutan.⁴² Hal tersebut menegaskan bahwa pertumbuhan rohani (*spiritual formation*) dan pembentukan karakter tidak terjadi secara impulsif, melainkan melalui disiplin yang diarahkan oleh niat sadar untuk menyerahkan diri kepada kehendak Tuhan dan hidup menurut nilai-nilai Injil.

Di pihak lain, sebuah riset menyatakan adanya hubungan erat antara spiritualitas yang sehat dan karakter moral seseorang: karakter dianggap sebagai “produk dari

³⁹ Jonatan Ivan Jemy Lawa and Sutikto Sutikto, “Ketekunan Spiritual: Kompetensi Karakter Pelayan Tuhan Dalam Narasi 2 Timotus 1:1-18,” *KHARISMATA: Jurnal Teologi Pantekosta* 6, no. 2 (January 2024): 265-80, <https://doi.org/10.47167/kharis.v6i2.238>.

⁴⁰ Anngela Duckworth, *Grit: The Power of Passion and Perseverance* (New York: Scribner Press, 2016), 78.

⁴¹ Rezeki Putra Gulo, Nikarni Zai, and Semy Djulandy Balukh, “Integrasi Logika Kritis Dalam Pendidikan Agama Kristen: Membangun Iman Yang Rasional Di Era Digital,” *SOPHIA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 6, no. 1 (June 2025): 38-55, <https://doi.org/10.34307/sophia.v6i1.291>.

⁴² Kalvin S. Budiman, “Habitus Dalam Mengikut Kristus: Kaitan Antara Etika Karakter Dan Spiritualitas Kristen,” *Veritas: Jurnal Teologi Dan Pelayanan* 12, no. 2 (October 2011): 137-48, <https://doi.org/10.36421/veritas.v12i2.244>.

spiritualitasnya,” di mana pembentukan karakter moral atau etika tidak bisa dipisahkan dari pembinaan rohani yang konsisten.⁴³ Dalam konteks ini, ritme rohani seperti doa harian, devosi reguler dan disiplin spiritual lainnya menjadi fondasi bagi karakter Kristen yang matang bukan hanya sebagai aspek pribadi, tetapi sebagai cara hidup yang membentuk identitas moral dan spiritual individu.

Ritme rohani yang stabil dan terstruktur juga berfungsi sebagai “alat internalisasi nilai-nilai iman.” Ketika seseorang secara rutin menjadikan waktu rohani sebagai bagian dari kesehariannya, nilai-nilai Kristiani seperti integritas, kesabaran, dan kasih terinternalisasi dalam kehidupan sehari-hari. Kebiasaan rohani ini, dalam analisis teologis, berfungsi sebagai semacam “lab rohani” di mana karakter diuji, diolah, dan diperdalam. Dengan demikian, formasi karakter melalui ritme rohani bukanlah sekadar proyek etis, tetapi proses transformasi batin yang melibatkan pertumbuhan rohani yang sistematis dan berkelanjutan.

Implikasi Spiritualitas Pagi Hari bagi Mahasiswa STT Ebenhaezer Tanjung Enim

Pembentukan spiritualitas di STT Ebenhaezer Tanjung Enim berlangsung secara holistik melalui ritme kehidupan harian mahasiswa yang teratur, mulai dari renungan pagi, kerja praktis, persekutuan, hingga aktivitas akademik. Sejak pukul 04.45, mahasiswa dibentuk dalam disiplin rohani melalui pembacaan Alkitab empat pasal setiap hari, renungan pagi, doa per kamar, serta pendampingan pembina unit melalui laporan bacaan Alkitab. Kegiatan seperti kerja praktis, makan bersama yang diawali dan diakhiri doa, serta persekutuan pagi (*chapel*) turut menanamkan nilai tanggung jawab, kerendahan hati, dan kesadaran akan pentingnya penyembahan sebagai dasar kehidupan pelayanan. Seluruh aktivitas ini membentuk kebiasaan refleksi, ketaatan, dan integrasi nilai-nilai kekristenan dalam perilaku harian mahasiswa.

Di sisi lain, integrasi spiritualitas dalam kegiatan akademik dan pembinaan asrama terlihat melalui studi terpimpin yang selalu diawali pujian dan doa, persekutuan doa malam, serta renungan pribadi sebelum tidur. Pola hidup teratur, termasuk waktu istirahat siang dan jadwal belajar yang disiplin, mendukung keseimbangan fisik, mental, dan rohani. Pembinaan asrama putri juga menekankan persekutuan doa khusus setiap Rabu pagi sebagai ruang untuk membangun keintiman rohani dan solidaritas antarmahasiswa. Keseluruhan proses ini menjadikan lingkungan STT Ebenhaezer sebagai ruang formasi spiritual yang konsisten, mendalam, dan berkesinambungan, sehingga mahasiswa tidak hanya bertumbuh secara intelektual, tetapi juga menjadi pribadi yang matang secara rohani dan siap melayani dengan integritas.

Spiritualitas pagi yang dipraktikkan secara konsisten memiliki potensi besar untuk membentuk karakter mahasiswa teologi secara mendalam di STT Ebenhaezer Tanjung Enim. Secara praktis, empat aspek disiplin rohani, integritas pribadi, ketekunan spiritual, dan kearifan etis dapat berkembang melalui pola devosi pagi yang stabil, yang kemudian

⁴³ Immanuel Herman Prawiromaruto, Kalis Stevanus, “Pendidikan Karakter Kristen Melalui Pengutamaan Formasi Rohani,” 2023.

diintegrasikan ke dalam program pembinaan karakter melalui renungan bersama, jurnal rohani, dan mentoring. Implementasi praktik rohani ini tidak hanya memperkuat hubungan individu dengan Tuhan, tetapi juga menumbuhkan karakter Kristiani yang matang dan tahan terhadap tekanan akademik dan kehidupan.

Salah satu implikasi paling nyata dari spiritualitas pagi hari adalah penguatan disiplin rohani mahasiswa. Dengan membiasakan diri melakukan devosi pagi doa, pembacaan Alkitab, meditasi Mazmur para mahasiswa membangun rutinitas rohani yang menjadi kerangka habitus iman mereka. Disiplin ini menanamkan struktur dalam kehidupan rohani dan akademik, karena devosi pagi menjadi titik awal pengaturan waktu, prioritas, dan orientasi harian. Peran mentor atau dosen sangat penting dalam pembentukan disiplin tersebut, seperti yang ditunjukkan dalam penelitian Maria Lidya Wenas di STT Simpson, bahwa kompetensi kepribadian dosen sangat memengaruhi disiplin rohani mahasiswa; dosen yang menjadi teladan rohani dan menghidupi karakter disiplin memberikan dampak signifikan terhadap kebiasaan rohani mahasiswa.⁴⁴ Selain itu, Prawiromaruto & Stevanus menekankan bahwa formasi rohani (spiritual formation) harus menjadi bagian integral dari pendidikan karakter Kristen devosi pagi adalah salah satu praktik yang dapat membentuk karakter seperti Kristus dalam diri mahasiswa.⁴⁵ Melalui disiplin rohani ini, mahasiswa STT Ebenhaezer dapat mengembangkan rutinitas yang tidak hanya memperdalam iman, tetapi juga membentuk ketahanan rohani ketika menghadapi tantangan studi dan pelayanan.

Implikasi berikutnya adalah konsistensi antara doa pagi dan tindakan hidup sehari-hari, yakni integritas pribadi. Ketika mahasiswa memulai hari dengan doa, pengakuan kebutuhan kepada Tuhan, dan penyerahan hidup, hal ini diharapkan diteruskan dalam perilaku konkret sepanjang hari dalam studi, interaksi sosial, pelayanan, dan keputusan moral. Pendidikan karakter di institusi teologi seperti Ebenhaezer harus menekankan bahwa ibadah pribadi (devosi pagi) bukan aktivitas terpisah dari kehidupan sehari-hari, tetapi akar yang memperkuat nilai-nilai moral seperti kejujuran, tanggung jawab, dan keadilan. Studi lain menunjukkan bahwa, teologi Kristen mesti diterjemahkan dalam tindakan konkret di sekolah dan perguruan tinggi agar karakter Kristen tidak sekadar teori, tetapi terealisasi melalui integritas dalam kehidupan.⁴⁶ Bagi mahasiswa Ebenhaezer, konsistensi antara doa dan tindakan bukan hanya soal moral individual, tetapi menjadi testimoni rohani yang memperkuat kredibilitas pelayanan dan kesaksian mereka sebagai calon pemimpin rohani.

Spiritualitas pagi hari juga mendorong ketekunan spiritual, yakni kemampuan untuk bertahan dalam latihan rohani jangka panjang meskipun mengalami hambatan, kejemuhan, atau godaan. Dengan membangun habit rohani – devosi pagi, meditasi, doa dalam komunitas – mahasiswa menginternalisasi disiplin rohani sebagai bagian dari identitas

⁴⁴ Maria Lidya Wenas, "Peran Kompetensi Kepribadian Dosen Dalam Pembentukan Disiplin Rohani Mahasiswa STT Simpson," *Proceeding National Conference of Christian Education and Theology* 1, no. 1 (June 2023): 104, <https://doi.org/10.46445/nccet.v1i1.705>.

⁴⁵ Imanuel Herman Prawiromaruto, Kalis Stevanus, "Pendidikan Karakter Kristen Melalui Pengutamaan Formasi Rohani," *Dunamis: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani* 7, no. 2 (2023): 543–56.

⁴⁶ Lawa and Sutikto, "Ketekunan Spiritual."

rohaninya. Ketekunan ini tidak hanya memperdalam spiritualitas pribadi, tetapi juga memperkuat basis karakter Kristen seperti kesabaran, kepercayaan, dan pengharapan. Dalam konteks pendidikan teologi, formasi rohani yang terus-menerus adalah kunci: Prawiromaruto & Stevanus menekankan bahwa institusi teologi perlu menekankan formasi rohani secara berkelanjutan baik secara individu maupun dalam komunitas, agar karakter Kristus terbentuk secara menyeluruh.⁴⁷ Selain itu, pola mentoring juga mendukung ketekunan: studi di STAK Terpadu Pesat menunjukkan bahwa pola mentoring rohani secara rutin memberi dampak positif pada pembentukan karakter spiritual mahasiswa, termasuk stabilitas dalam komitmen rohani. Dengan demikian, habit rohani pagi dapat menjadi batu loncatan bagi ketekunan karakter jangka panjang yang melampaui masa studi.

Lebih dari sekadar disiplin dan ketekunan, spiritualitas pagi memengaruhi kualitas pengambilan keputusan mahasiswa melalui kearifan etis. Doa pagi memberikan ruang refleksi dan penyelarasan nilai-nilai ilahi dengan pilihan hidup sehari-hari: studi, pelayanan, relasi, dan misi masa depan. Ketika mahasiswa belajar untuk mengingat Allah di awal hari, mereka melatih hati dan pikiran untuk menimbang keputusan melalui lensa nilai-nilai Kristiani. Pendidikan karakter di STT Ebenhaezer dapat memasukkan latihan etis semacam ini dalam aktivitas rohani: misalnya, devosi pagi diwarnai dengan refleksi tentang dilema akademik, integritas penelitian, konflik pelayanan, atau misi gereja. Dalam literatur pendidikan Kristen disebutkan Guru atau pembina rohani harus menuntun siswa dan mahasiswa tidak hanya dalam aspek kognitif, tetapi juga dalam pengambilan keputusan moral agar iman mereka diterjemahkan ke dalam etika praktis.⁴⁸ Dengan demikian, kearifan etis melalui doa pagi menjadi wahana di mana mahasiswa Ebenhaezer belajar menangani kompleksitas akademis dan rohani dengan integritas.

Untuk menerjemahkan implikasi-implikasi di atas menjadi praktik nyata, STT Ebenhaezer dapat mengadopsi model pembinaan karakter yang menggabungkan renungan pagi bersama, jurnal rohani, dan mentoring. Pertama, renungan pagi bersama (misalnya di chapel atau kelompok doa) menyediakan ruang komunitas di mana mahasiswa saling menguatkan melalui pembacaan Mazmur, doa, dan sharing. Model seperti ini sejalan dengan pendekatan formasi rohani sebagai proses komunal, yang ditekankan dalam pendidikan karakter Kristen. Formasi rohani paling efektif bila dilakukan secara kolektif di dalam kelompok kecil maupun komunitas institusional sehingga karakter Kristus tidak hanya terbentuk secara individu tetapi juga sebagai komunitas.⁴⁹

⁴⁷ Imanuel Herman Prawiromaruto and Kalis Stevanus, "Pendidikan Karakter Kristen Melalui Pengutamaan Formasi Rohani," *DUNAMIS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani* 7, no. 2 (December 2022): 543–56, <https://doi.org/10.30648/dun.v7i2.926>.

⁴⁸ Hendra Agung Saputra Samaloisa and Hasahatan Hutahaean, "Pentingnya Guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Pembentukan Karakter, Spiritual, Moralitas Dan Rohani Peserta Didik," *Sinar Kasih: Jurnal Pendidikan Agama Dan Filsafat* 1, no. 2 (June 2023): 162–78, <https://doi.org/10.55606/sinarkasih.v1i2.155>.

⁴⁹ Prawiromaruto and Stevanus, "Pendidikan Karakter Kristen Melalui Pengutamaan Formasi Rohani."

KESIMPULAN

Spiritualitas pagi dalam kitab Mazmur menegaskan bahwa awal hari merupakan momen teologis yang sarat makna waktu di mana manusia menyadari kembali kebergantungannya kepada Allah, menerima anugerah baru, dan membentuk orientasi hidup yang selaras dengan kehendak-Nya. Melalui doa, meditasi, syukur, dan penyerahan diri yang ditampilkan dalam berbagai Mazmur, tampak bahwa spiritualitas pagi bukan sekadar kebiasaan devosional, tetapi ritme rohani yang membentuk habitus batin, memengaruhi keputusan, sikap, dan perilaku seseorang. Bagi mahasiswa STT Ebenhaezer Tanjung Enim, praktik spiritualitas pagi memiliki implikasi yang nyata terhadap pembentukan karakter, khususnya dalam aspek disiplin, integritas, ketekunan, dan kearifan etis. Implementasi pembiasaan devosi pagi, jurnal rohani, komunitas renungan, dan mentoring menjadi sarana konkret untuk menanamkan dan menumbuhkan karakter Kristiani yang matang. Dengan demikian, spiritualitas pagi bukan hanya tradisi rohani, tetapi fondasi transformasi diri yang berkelanjutan dalam proses pendidikan teologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anngela Duckworth. *Grit: The Power of Passion and Perseverance*. 1st ed. New York: Scribner Press, 2016.
- Budiman, Kalvin S. "Habitus Dalam Mengikut Kristus: Kaitan Antara Etika Karakter Dan Spiritualitas Kristen." *Veritas: Jurnal Teologi Dan Pelayanan* 12, no. 2 (October 2011): 137-48. <https://doi.org/10.36421/veritas.v12i2.244>.
- Dickie, June Frances. "Performing Psalms of Lament: Does God (Off-Stage) Respond to the Complainant's Cry?" *Scriptura* 119, no. 1 (February 2020): 1-16. <https://doi.org/10.7833/119-1-1601>.
- Fergus Alexander James Macdonald. "The Psalms and Spirituality A Study of Meditative Engagement with Selected Psalms Among Edinburgh Students." Thesis, University of Edinburgh, 2007.
- Gulo, Rezeki Putra, Nikarni Zai, and Semy Djulandy Balukh. "Integrasi Logika Kritis Dalam Pendidikan Agama Kristen: Membangun Iman Yang Rasional Di Era Digital." *SOPHIA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 6, no. 1 (June 2025): 38-55. <https://doi.org/10.34307/sophia.v6i1.291>.
- Harefa, Febriaman Lalaziduhu. "Teologi Sistematika Dalam Membangun Ekklesiologi Multikultural Di Indonesia." *Mitra Sriwijaya: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 5, no. 2 (December 2024): 164-81. <https://doi.org/10.46974/ms.v5i2.123>.
- Harefa, Febriaman Lalaziduhu, Jeane Paath, and David Baluseda. "Pelayanan Misi Mahasiswa STT Ebenhaezer Kepada Masyarakat Suku Enim Menggunakan Paradigma Misi David J. Bosc." *HUPERETES: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 4, no. 1 (December 2022): 41-55. <https://doi.org/10.46817/huperetes.v4i1.130>.
- Hasugian, Syalam Hendky, and Johanes Waldes Hasugian. "Spiritualitas Pendidik Kristen Dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik." *Ragula Fidei: Jurnal Pendidikan Agama Kristen* 6, no. 1 (2021): 24-32. <https://doi.org/10.33541/rfidei.v6i1.70>.
- Hendra Agung Saputra Samaloisa and Hasahatan Hutahaean. "Pentingnya Guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Pembentukan Karakter, Spritual, Moralitas Dan Rohani Peserta Didik." *Sinar Kasih: Jurnal Pendidikan Agama Dan Filsafat* 1, no. 2 (June 2023): 162-78. <https://doi.org/10.55606/sinarkasih.v1i2.155>.

- Ilenus Penggu and Sabda Budiman. "Kajian Teologi Tentang Doa Dalam Kitab Mazmur Dan Implementasinya Bagi Orang Percaya Pada Masa Kini." *DAAT: Jurnal Teologi Kristen* 5, no. 2 (2024): 17. <https://doi.org/10.51667/djtk.v5i2.1253>.
- Immanuel Herman Prawiromaruto, Kalis Stevanus. "Pendidikan Karakter Kristen Melalui Pengutamaan Formasi Rohani." *Dunamis: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani* 7, no. 2 (2023): 543–56.
- . "Pendidikan Karakter Kristen Melalui Pengutamaan Formasi Rohani." *Dunamis: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani* 7, no. 2 (2023): 543–56.
- Indrias, Maria Shanti. "Membangun Ketahanan Spiritual dalam Dunia Bisnis Modern: Sebuah Pendekatan Teologis Naratif Berbasis Mazmur 55." *Pistis: Jurnal Teologi Terapan* 25, no. 1 (June 2025): 20–31. <https://doi.org/10.51591/pst.v25i1.187>.
- James E. Loder. *The Transforming Moment: Understanding Convictional Knowing and Spiritual Transformation* (, 1989), 34. 2nd ed. Colorado Springs: Helmers & Howard, 2009.
- Jeane Paath, Wince Ziliwu. "Disiplin Rohani Bagi Mahasiswa STT Ebenhaezer: Prespektif Dalam Perjanjian Lama." *Manna Rafflesia* 9, no. 1 (2023): 313–15. <https://doi.org/10.38091/man Raf.v9i2.301>.
- Justin Taylor. "How the Psalms Both Express and Shape the Emotions of God's People." *Education. The gospel coalition*, 2011. <https://www.thegospelcoalition.org/blogs/justin-taylor/how-the-psalms-both-express-and-shape-the-emotions-of-gods-peopl>.
- Kusradi, Sri Wahyuni, Marlon Butarbutar, and Jeane Paath. "'Dekapan Kesakitan Tuhan' Dalam Kitab Para Nabi Sebagai Model Fatherhood Leadership: 'God's Pain Embrace' In The Book of The Prophets as The Fatherhood Leadership Model." *PASCA : Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 17, no. 2 (November 2021): 121–33. <https://doi.org/10.46494/psc.v17i2.156>.
- Lawa, Jonatan Ivan Jemy, and Sutikto Sutikto. "Ketekunan Spiritual: Kompetensi Karakter Pelayan Tuhan Dalam Narasi 2 Timotius 1:1-18." *KHARISMATA: Jurnal Teologi Pantekosta* 6, no. 2 (January 2024): 265–80. <https://doi.org/10.47167/kharis.v6i2.238>.
- Mischel Walter. *The Marshmallow Test: Mastering Self-Control*. 1st ed. New York: Back Bay Books, 2014.
- Mutak, Alfius Areng. "Disiplin Rohani Sebagai Praktek Ibadah Pribadi." *Sola Gratia: Jurnal Teologi Biblika Dan Praktika* 4, no. 1 (2016): 1–24. <https://doi.org/10.47596/solagratia.v4i1.45>.
- Nainggolan, Alon Mandimpu, Donald Steven Keryapi, and Mersi Langga. "Ibadah bagi Pembentukan Spiritualitas." *Jurnal Misioner* 5, no. 1 (May 2025): 63–90. <https://doi.org/10.51770/jm.v5i1.223>.
- Narvaez, Darcia. "Moral Complexity: The Fatal Attraction of Truthiness and the Importance of Mature Moral Functioning." *Perspectives on Psychological Science* 5, no. 2 (March 2010): 163–81. <https://doi.org/10.1177/1745691610362351>.
- Octavianus, Lydia E. "Integritas Dalam Melayani Tuhan Menurut 1 Timotius 1:18: Meninjau Pentingnya Kemurnian Iman Dan Hati Nurani." *Jurnal Teologi Injili* 3, no. 2 (November 2023): 81–93. <https://doi.org/10.55626/jti.v3i2.54>.
- P. J. Verkuyl. *Spiritualitas Dalam Kehidupan Orang Percaya*. 1st ed. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2008.
- Pratt, Richard L. *Dirancang Bagi Kemuliaan: Apa Yang Telah Allah Mungkinkan Untuk Terjadi Pada Diri Kita*. 3rd ed. Surabaya: Momentum, 2009.
- Prawiromaruto, Immanuel Herman, and Kalis Stevanus. "Pendidikan Karakter Kristen Melalui Pengutamaan Formasi Rohani." *DUNAMIS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani* 7, no. 2 (December 2022): 543–56. <https://doi.org/10.30648/dun.v7i2.926>.
- Puling, Isak Petrus, Abraham BT, and Malik Bambangan. "Mazmur sebagai Doa dan Pujian: Tafsir Teologis terhadap Dinamika Emosi dalam Kitab Mazmur 146-150." *Jurnal Riset*

- Rumpun Agama dan Filsafat* 4, no. 2 (May 2025): 132–45. <https://doi.org/10.55606/jurrafi.v4i2.5083>.
- Saragih, Ratna. "Pengaruh Disiplin Rohani Terhadap Karakter Mahasiswa Pendidikan Agama Kristen." *Jurnal Teologi Cultivation* 6, no. 1 (July 2022): 194–211. <https://doi.org/10.46965/jtc.v6i1.1635>.
- Schumann, Karina, Jonah Koetke, and Justin M Ludwig. "Intellectual Humility in the Health and Well-Being Context: Implications for Promoting Positive Client Relationships, Client Receptivity, and Unbiased Information Gathering." *American Journal of Health Promotion* 36, no. 8 (November 2022): 1414–18. <https://doi.org/10.1177/08901171221125326e>.
- Shawn Thomas. "The Discipline of Morning Prayer" (Psalm 5:3 Sermon)." *Education. Shawn Thomas*, 2015. <https://shawnthomas.com/2015/05/03/the-discipline-of-morning-prayer-psalm-53-sermon-2>.
- Simanjuntak, Sara Pebriani, and Bangun. "Pemulihan Rohani Melalui Mazmur: Ketabahan Daud Sebagai Landasan Spiritualitas dalam Pendidikan Agama Kristen dan Pembangunan Dimensi Kemanusian." *Jurnal Transformasi Pendidikan Modern* 6, no. 3 (2025): 148–62.
- Sin, Sia Kok. "Mengalami Allah Melalui Kitab Mazmur." *SOLA GRATIA: Jurnal Teologi Biblika Dan Praktika* 4, no. 1 (February 2020). <https://doi.org/10.47596/solagratis.v4i1.48>.
- Tazuno, Bendris, and Sariyanto Sariyanto. "Keteladanan Yesus Melalui Doa Berdasarkan Injil Matius 14:23 Dan Relevansinya Bagi Pemimpin Jemaat Di Era Society 5.0." *SOLA GRATIA: Jurnal Teologi Biblika dan Praktika* 5, no. 1 (July 2024): 233–54. <https://doi.org/10.47596/sg.v5i1.272>.
- Telkamp, Jake B., and Marc H. Anderson. "Bringing Personality into Ethics: Is a Moral Identity Mainly a Desire to Be Agreeable?" *Personality and Individual Differences* 244 (October 2025): 113249. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113249>.
- Thomas Lickona. *Educating for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility*. 1st ed. New York: Bantam Books, 2009.
- Tia Aulia. "Pemahaman Tentang Metode Penelitian Kualitatif." *Uptjurnal.umsu.ac.id. Unit Pengelola Jurnal Ilmiah*, 2025. <https://uptjurnal.umsu.ac.id/pemahaman-tentang-metode-penelitian-kualitatif>.
- Trianto, Figo Eden Harpael. "Pengaruh Menyanyikan Lagu Rohani Terhadap Spiritualitas Mahasiswa Teologi di STTIAA Mojokerto." *GENEVA: JURNAL TEOLOGI DAN MISI* 14, no. 2 (December 2023): 73–83. <https://doi.org/10.71361/gjtm.v14i2.117>.
- Wenas, Maria Lidya. "Peran Kompetensi Kepribadian Dosen Dalam Pembentukan Disiplin Rohani Mahasiswa STT Simpson." *Proceeding National Conference of Christian Education and Theology* 1, no. 1 (June 2023): 104. <https://doi.org/10.46445/nccet.v1i1.705>.
- Willard Dallas. *Renovation of the Heart: Putting on the Character of Christ*. 1st ed. Colorado Springs: NavPress, 2002.
- Yaakov Paley. "Morning Devotions." *Education. Wwww.Chabad.Org*, 2006. https://www.chabad.org/library/article_cdo/aid/1541583/jewish/Morning-Devotions.
- Yabes, Panuel, and Paulus Dimas Prabowo. "Ibadah Sakral Berdasarkan Hati Dan Akal: Kajian Teologis Mazmur 100:1-5." *Hymnos: Jurnal Teologi Dan Keagamaan Kristen* 1, no. 1 (July 2025): 1–14. <https://doi.org/10.64533/hymnos.v1i1.7>.